

MENÜÜ

09.03-15.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK TOMATIGA	AHJUOMLETT LEIB KURK TAIMETEE	RUUKIHELBEPUDE TOORMOOS PÄHKLID	HIRSI-RIISIHELBEPUDE TOORMOOS PIRNIPÜREEGA PIIM	
VITAMIINIAMP	PIRN	PAPRIKA	ÕUN	PORGAND	
LÖUNASÖÖK	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KEEDUKARTUL VALGE KASTE TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB	KARTULI SEA- VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA LEIB	
ÕHTUOODE	ÕUNAKOOK MARJAMAHEDIK LILLKAPSAS	AHJUS RÖSTITUD BATAAT, PORGAND, KARTUL ÜRTIDEGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAHL BANAAN	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA MAITSEROHELINE SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED LEIB VALGE REDIS	PITSA TUUNIKALAGA RUKOLA TAIMETEE PIRN	

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	1, 2	250g	294Kcal	8.42g	5.35g	9.2g	45.14g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga		49g	110Kcal	4.17g	2.24g	2.5g	15.12g
	Kokku:		299g	404Kcal	12.58g	7.59g	11.7g	60.26g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid)	4, 2, 1, 14	220g	409Kcal	20.12g	8.49g	20.31g	35.98g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		60g	35Kcal	1.36g	0g	0.59g	4.24g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:		310g	508Kcal	21.85g	8.55g	23.01g	51.57g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, mahe jahu, mahe keefir)	1, 2, 3	120g	208Kcal	2.18g	1.17g	4.47g	41.38g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.81g	2.6g
	Kokku:		350g	295Kcal	3g	1.31g	6.25g	57.98g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 10.03.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 1, 3	120g	141Kcal	8.45g	3.82g	10.65g	5.43g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk 30g		30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.43g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		381g	220Kcal	8.81g	3.88g	12.99g	20.36g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaiga 1	2, 1	250g	114Kcal	2.57g	1.35g	8.99g	12.14g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kreeka jogurti kreem		130g	139Kcal	10.86g	6.95g	4.94g	5.27g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:		462g	379Kcal	18.49g	11.5g	17.09g	32.1g
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega	2, 3, 11	129g	185Kcal	2.69g	0.48g	2.97g	36.14g
	Külm kaste ürtidega		80g	107Kcal	7.64g	1.96g	2.26g	7.26g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.24g

	Kokku:		509g	456Kcal	10.64g	2.54g	6.75g	82.04g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g
kolmapäev 11.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2, 7, 9	180g	131Kcal	6.07g	3.85g	5.14g	12.8g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Pähklisegu		6g	37Kcal	3.26g	0g	1.19g	0.79g
	Kokku:		206g	179Kcal	9.6g	3.89g	6.55g	15.24g
Lõunasöök	Ahju šašlök	2, 1	80g	226Kcal	17.04g	6.41g	17.45g	0.62g
	Keedetud kartul		169g	129Kcal	0.22g	0g	3.48g	27.38g
	Valge kaste toidukoorega 50g		81g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Tomat/mar.kurk		80g	18Kcal	0.29g	0g	0.68g	2.5g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:		440g	500Kcal	22.1g	8.9g	24.92g	46.89g
Õhtusöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	4, 2, 1	253g	172Kcal	8.05g	3.94g	11.5g	12.26g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Röstitud kikerherned 10g		10g	15Kcal	0.43g	0.05g	0.8g	1.54g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		365g	311Kcal	9.46g	4.11g	16.44g	36.31g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 12.03.2026	Hirsi- riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	214Kcal	6.57g	3.95g	6.82g	31.34g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		29g	17Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.16g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		359g	325Kcal	12.06g	9.01g	11.82g	41.47g
Lõunasöök	Kartuli-sea- veisehakklihasupp 1	1, 2	251g	239Kcal	8.51g	2.61g	11.14g	28.34g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Vanillipuding		150g	168Kcal	5.76g	3.78g	4.72g	24.44g
	Toormoos 30g		30g	21Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.57g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:		463g	493Kcal	15.01g	6.5g	18.33g	67.77g
Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	2, 1, 4	122g	343Kcal	17.17g	4.95g	18.36g	27.84g

	Rukola		6g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.16g	0.13g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Pirn (PRIA) 50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		379g	383Kcal	17.21g	4.95g	18.7g	36.3g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted